

Dominika Socha, Anna Tabor, Jaśmina Żwirska,  
Małgorzata Schlegel-Zawadzka

## Neofobia żywieniowa wśród nauczycielek jako czynnik wpływający na postawy prozdrowotne ich wychowanków

Food neophobia among female teachers as an influent factor on health attitudes of their pupils

Zakład Żywienia Człowieka,  
Instytut Zdrowia Publicznego,  
Wydział Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

### Wprowadzenie

Zdrowie człowieka nierozzerwalnie łączy się z produktami spożywczymi, jakie wybiera on do swojej codziennej diety. Na wybór ten wpływa wiele czynników, w tym, zwłaszcza w szkolnym wieku, naśladownictwo osób, z którymi często się styka młody człowiek, szczególnie, jeśli stanowią one dla niego autorytet.

Za jedno z ważniejszych odkryć, wynikających z badań prowadzonych na świecie nad procesem edukacji, uznaje się stwierdzenie, że w wielkim zakresie wpływają na ten proces prawdziwe, często nieuświadomiane, uczucia i postawy nauczycieli istniejące niezależnie od świadomych i zaak-

ceptowanych poglądów, przekonań i planów działania. W literaturze anglosaskiej są one określane jako *hidden agenda* lub *implicit curriculum*, a więc ukryty program lub wewnętrzny program, który niejednokrotnie wpływa silniej na proces kształtowania uczniów niż ustalony i przyjęty program działania. Chodzi tu o uczucia, postawy, potrzeby, przekonania i wierzenia nauczyciela, z których on sam często nie zdaje sobie jasno sprawy, a które w interakcji z uczniem mają podstawowe znaczenie (Rylke, Klimowicz, 1992). Jedną z takich postaw, mających wpływ na to, co jemy, a więc na nasze zdrowie, jest neofobia. Neofobia żywieniowa jest lękiem przed nowymi, nieznanymi produktami i potrawami. Jest to swoista niechęć do

próbowania czegoś, czego do tej pory nie znaliśmy, bardzo ostrożny, a nawet podejrzliwy stosunek do potraw i produktów nieznanych nam wcześniej. Ta skłonność oznacza mniejszą różnorodność przyjmowanych pokarmów i wyłączenie z diety cennych składników pokarmowych, jakich np. mogą dostarczyć niektóre gatunki owoców egzotycznych, serów, jarzyn (dotyczy to osób o wysokim poziomie neofobii).

Neofobia żywieniowa należy do czynników psychologicznych (stany emocjonalne, uprzedzenia, poglądy), kształtujących postawy i zachowania w stosunku do żywności (Dąbrowska i wsp., 2006). To negatywne nastawienie do pewnych grup produktów spożywczych i potraw prezentowane przez osoby, na co dzień kontaktujące się z dziećmi i młodzieżą, może znacząco wpływać na tworzenie się postaw uczniów, pod wpływem mniej lub bardziej świadomego przekazu nauczyciela. Wydaje się, iż nauczyciele wykazujący wysoki stopień neofobii, a więc wysoki poziom lęku w odniesieniu do nowych produktów, mogą przenosić go na swoich wychowanków. Ci zaś pedagodzy, którzy są otwarci wobec nowości spożywczych, przyczynić się mogą do wypracowania pozytywnego, prozdrowotnego nastawienia konsumpcyjnego w zakresie żywności. Problem ten może występować szczególnie wśród nauczycieli pracujących w szkołach podstawowych, gdyż im młodsze dzieci, tym autorytet nauczyciela jest silniejszy, a rozwój dziecka najbardziej intensywny i podatny na różne bodźce.

Wszelkie przejawy aktywności stymulują rozwój człowieka i są bezpośrednią przy-

czyną tego rozwoju, a także jego rezultatem. Progresywny charakter aktywności człowieka polega na tym, że w ciągu życia poszerzają się dziedziny jego działania, usprawniają rozmaite wykonywane przez niego czynności. Na skutek rosnących i zmieniających się potrzeb, w coraz bardziej złożonym środowisku zmienia się zasób czynności i działań, ich forma i rodzaje. W ten sposób jednostka uzyskuje optymalną regulację stosunków ze światem zewnętrznym. Zdolność do wytwarzania i przekształcania czynności jest największa we wczesnych stadiach rozwojowych – w dzieciństwie i młodości. Jest to okres najbardziej dynamicznego rozwoju czynności, najszybszego tempa ilościowych i jakościowych zmian w tej dziedzinie (Dudzińska, 1998).

Oddziaływania pedagogiczne odbywają się głównie w bezpośrednich kontaktach międzyosobowych. Są to przede wszystkim (aczkolwiek nie wyłącznie) kontakty nauczyciela - wychowawcy z uczniem - wychowankiem. Nie sprowadzają się one jednak najczęściej do interakcji dwuosobowych. Osoby oddziałujące mają zazwyczaj do czynienia z wieloma uczniami - wychowankami, którzy tworzą grupy; osoby, na które są kierowane oddziaływania, kontaktują się z wieloma nauczycielami - wychowawcami, którzy też nie stanowią jedynie zbioru niezależnych indywiduów, ale pozostają ze sobą w określonych powiązaniach (Włodarski, 1992).

W szkolnictwie pracują głównie kobiety stąd wybrano tę grupę zawodową do przeprowadzenia badań wstępnych tego zjawiska (tabela 1).

Tab. 1

Istotnym jest też fakt, iż systematycznie wzrasta udział kobiet wśród osób pracujących w gospodarce narodowej (Kobiety, 2005). Również wysoki jest poziom aktywności zawodowej kobiet, które coraz częściej zajmują kierownicze stanowiska, a w środowisku szkolnym często łączą funkcję dyrektora szkoły z pracą wychowawcy i nauczyciela danego przedmiotu.

### Cel badania

Celem badania było określenie poziomu neofobii wśród nauczycielek i możliwości przeniesienia ich ewentualnych lęków w sposób mniej lub bardziej świadomy na dzieci i młodzież, którą uczą, co może zarazem rzutować na postawy żywieniowe wychowanków, w tym zachowania prozdrowotne.

### Materiał i metody

Badania przeprowadzono wśród 122 nauczycielek, w wieku od 24 do 53 lat ( $34,68 \pm 0,24$  lat), dokształcających się na studiach podyplomowych z zakresu przygotowania do życia w rodzinie. Nauczycielki pochodziły zarówno z rejonów wiejskich, małych miast (do 20 tys. mieszkańców), jak i dużych aglomeracji (powyżej 100 tys. mieszkańców). Ich średni miesięczny dochód brutto wahał się od kwoty poniżej 1500 zł do kwoty 5000 zł ( $1823,08 \pm 0,84$  zł). Liczba osób we wspólnym gospodarstwie domowym wynosiła od 1 do 7 ( $3,18 \pm 1,41$  osób). Podstawą oceny była skala neofobii (Pilner,

Hobden, 1992) zawierająca 10 stwierdzeń:

1. Próbuję stale nowe i różne rodzaje pożywienia.
2. Nie ufam nowej żywności.
3. Jeżeli nie wiem, co to za żywność, nie spróbuję jej.
4. Lubię pożywienie z różnych krajów.
5. Pożywienie etniczne ma zbyt dziwny wygląd abym je jadł/jadła.
6. Na przyjęciach próbuję nowych rodzajów pożywienia.
7. Obawiam się spożywać coś, czego do tej pory nie jadłem/jadłam.
8. Jestem szczególnie wybredny/wybredna w stosunku do żywności, którą będę jadł/jadła.
9. Jem prawie wszystko.
10. Chciałbym/chciałabym spożywać posiłki w nowych etnicznych restauracjach.

Narzędzie badań FNS (Food Neophobia Scale), pozwala na stwierdzenie ogólnych predyspozycji danej osoby w zakresie neofobii (op. cit.). Każdy z respondentów miał za zadanie określić swój stosunek do powyższych stwierdzeń wg 5-stopniowej skali Likerta z oznaczeniami brzegowymi „całkowicie się nie zgadzam” (1) do „całkowicie się zgadzam” (5) (Ritchey i wsp., 2003). Średnia z odpowiedzi stanowiła podstawę do określenia poziomu neofobii wśród nauczycielek. Zbadano także korelację pomiędzy odpowiedziami na poszczególne stwierdzenia, a wiekiem, miejscem zamieszkania, liczbą osób w gospodarstwie domowym i poziomem dochodu brutto. Wszystkie decyzje przyjmowano na poziomie  $\alpha=0,05$ .

## Wyniki

Na podstawie średnich z odpowiedzi udzielonych na poszczególne stwierdzenia przyjęto podział na 3 poziomy neofobii, występujące wśród respondentów: niski, średni i wysoki (tabela 2).

Tab. 2

Tylko 4,92% osób badanych wykazywało wysoki poziom neofobii, u większości badanych stwierdzono średni poziom neofobii 94,26%, a niski poziom neofobii według przyjętej metody (zakresu) wykazała tylko 1 osoba. Nie zaobserwowano zależności pomiędzy wiekiem, dochodami brutto, miejscem zamieszkania, ilością osób w rodzinie, a poziomem neofobii. Wystąpiła współzależność między liczbą osób w gospodarstwie domowym, a stwierdzeniem „na przyjęciach próbuję nowych rodzajów pożywienia”, jak również pomiędzy stwierdzeniem „jem prawie wszystko”, a średnim miesięcznym dochodem brutto (tabela 3).

Tab. 3

Niektóre stwierdzenia na skali FNS wykazują istotne zależności pomiędzy sobą. Przedstawiono je w tabeli 4.

Tab. 4

## Dyskusja

Korelacje dodatnie pomiędzy stwierdzeniami: „nie ufam nowej żywności” i „jeżeli nie wiem, co to za żywność, nie spróbu-

ję jej”, a miejscem zamieszkania nasuwa wyjaśnienia, iż osoby zamieszkujące poza granicami dużych miast mają większe obawy co do jedzenia żywności niewiadomego pochodzenia oraz są mniej ufne, co do nowych produktów pojawiających się na rynku. Równocześnie osoby zamieszkujące duże aglomeracje mają większą skłonność do kupowania i próbowania nowo pojawiającej się w sklepach żywności bez względu na to, czy jest to autentycznie nowy produkt, czy tylko modyfikacja dotychczasowej oferty przedsiębiorstwa spożywczego. Współzależność między liczbą osób w gospodarstwie domowym, a stwierdzeniem: „na przyjęciach próbuję nowych rodzajów pożywienia” może oznaczać, iż osoby, które mają liczne rodziny częściej uczestniczą w przyjęciach jako uczestnicy a zarazem organizatorzy imprez rodzinnych, więc tym chętniej próbują różnych potraw podawanych na tego typu uroczystościach, wykazują też większą otwartość na eksperymenty kulinarne. Częstsze organizowanie przyjęć, a zarazem uczestnictwo w nich pozwala osobom, które mają własne dzieci lub dzieci w rodzinie przełamywać u dziecka bariery zarówno w kontaktach z ludźmi, jak też zaznajamiać się z tradycjami kuchni (sposób przygotowania potrawy, wykorzystane surowce, sposób podania i kompozycji potraw) reprezentowanymi przez poszczególnych członków rodziny, a nieraz przez poszczególne pokolenia.

Twierdzenia użyte w skali opisującej neofobię w niektórych przypadkach się uzupełniają, a w niektórych wykluczają, co zapewne miało wpływ na obliczone i zaobserwowane zależności. Próbowanie stale nowych i różnych rodzajów pożywienia wiąże

się z sympatią dla pożywienia z różnych krajów, chętnym próbowaniem nowych potraw na przyjęciach oraz chęcią do spożywania posiłków w restauracjach serwujących dania etniczne. Próbowanie stałe nowych i różnych rodzajów pożywienia wyklucza brak zaufania do nowych produktów spożywczych pojawiających się na rynku, a zarazem twierdzenie, że jeśli nie ma się wiedzy i doświadczeń z jakimś nowym produktem to zostanie on odrzucony. Osoby deklarujące swoją szczególną wybredność do żywności jako takiej, wykazują intuicyjnie brak zaufania do nowych produktów oraz opór przed spróbowaniem - zjedzeniem czegoś nieznanego. Brak zaufania do nowych produktów, nieznanymi wcześniej, wynika nie tylko z obawy przed smakiem, zapachem, ale i często wyglądem i formą opakowania samego produktu. To, co u jednych konsumentów budzi obawy, dla drugich jest ciekawym doświadczeniem, któremu chętnie się poddają (np. stosunek do żywności etnicznej i wyrobów regionalnych). Są też osoby, które wykazują otwartość na nowe doznania organoleptyczne, ale tylko w zakresie określonej grupy artykułów spożywczych, inne grupy odrzucając. Nauczyciele deklarujący jedzenie prawie wszystkiego mogą wykazywać tendencję do częstszego próbowania nowych rodzajów pożywienia, większego zaufania do żywności, akceptacji egzotycznych i oryginalnych smaków kuchni wielu narodów oraz korzystać z możliwości, jakie dają przyjęcia, do spróbowania nowych dań.

Istotne jest, aby w procesie wychowawczym kształtowania młodego człowieka uczestniczyły osoby otwarte na wielość aspektów życia, w tym tak istotną jego część,

jaką jest pożywienie wpływające na zachowanie zdrowia i sprawności. Otwartość wobec różnorodnych produktów oferowanych na rynku pozwala na wzbogacenie jadłospisów oraz codziennego sposobu żywienia, co przyczynia się do ochrony przed niedoborami składników pokarmowych, tak istotnych przy kształtowaniu nawyków prozdrowotnych w żywieniu. Promocja zdrowia łączy się z promocją zdrowego stylu życia, w tym z promocją urozmaicenia w jedzeniu i otwartością na nowe rodzaje pokarmów. Nauczyciele jako osoby kontaktujące się na co dzień z dziećmi i młodzieżą mogą w tym kontekście odgrywać pozytywną rolę wzbudzania ciekawości poznawczej co do jedzenia lub w mniej lub bardziej zamierzony sposób inicjować zażywanie w tej dziedzinie. Dlatego tak ważne w kontekście promocji zdrowia jest dogłębne poznanie rozmiaru tego zagadnienia.

## Wnioski

1. Nauczyciele w znacznej większości (94,26 % przebadanych kobiet), wykazują średni poziom neofobii, co jak się wydaje jest pozytywnym zjawiskiem w aspekcie możliwości oddziaływania na uczące się dzieci i młodzież, gdyż prawdopodobnie będzie miało umiarkowany wpływ na kształtowanie ewentualnych lęków przed nowymi produktami spożywczymi.
2. Można domniemywać, że klasyczna Food Neophobia Scale (FNS) wraz z oceną indywidualnego nastawienia do produktów zaklasyfikowanych jako nowe lub mało znane pozwoliłyby na lepszą ocenę faktycznych postaw.

## Streszczenie

Neofobia żywieniowa wśród osób pracujących z młodzieżą może znacząco wpływać na postawy przyjmowane przez uczniów. Przebadano 122 nauczycielki (od 24 do 54 lat) w celu stwierdzenia ich stosunku do żywności nieznanej. Wykorzystano pięciostopniową skalę Likerta. Najwięcej nauczycielek wykazywało średni poziom neofobii: 94,2%, wysoki 4,92% badanej populacji, a niski 0,82% badanych. Badania neofobii wśród pedagogów i jej oddziaływania na młodzież są wstępną analizą tego zjawiska i będą kontynuowane dla uchwycenia zakresu występowania tego problemu.

**Słowa kluczowe:** neofobia żywieniowa, postawy żywieniowe, nauczyciele, młodzież

## Summary

Food neophobia among female teachers working with young people may considerably influence on their attitudes. 122 female teachers (from 22 to 54 year old) were examined to study their attitude to unknown food. The five degree Likert's scale was used. The majority of teachers in study group had medium level of food neophobia (94.2%), others (4.92%) high level, the rest low level (0.82%). The study of food neophobia among teachers and its influence on young people will be continued to broaden our knowledge about the existing range of this problem.

**Key words:** food neophobia, attitudes to food, teachers, young people

## Bibliografia

1. Dąbrowska A., Zabrocki R., Babicz-Zielińska E. (2006). Zastosowanie Food Neophobia Scale w ocenie postaw konsumentów w stosunku do żywności nieznanej. *Bromatologia Chemia Toksykologia – Supplement*, 227-230.
2. Dudzińska B. (1998). Sterować czy aktywizować? *Edukacja i Dialog*, 95, 37-43.
3. Hobden K., Pilner P. (1995). Effects of a model on food neophobia in humans. *Appetite*, 25, 101-114.
4. Kobiety. (2005, Styczeń). Główny Urząd Statystyczny w Kielcach, Akademia Ekonomiczna w Krakowie.
5. Pilner P., Hobden K. (1992). Development of scale to measure the trait of food neophobia in humans. *Appetite*, 19, 105-120.
6. Ritchey P.N., Frank R.A., Hursti U.K., Tuorila H. (2003). Validation and cross-national comparison of the food neophobia scale (FNS) using confirmatory factor analysis. *Appetite*, 40, 163-173.
7. Rylke H., Klimowicz G. (1992). Szkoła dla ucznia. Jak uczyć życia z ludźmi? Warszawa, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
8. [www.stat.gus.pl/aktywnosc\\_ekonomiczna\\_ludnosci](http://www.stat.gus.pl/aktywnosc_ekonomiczna_ludnosci) [Dok. elektr. 31.10.2007 r.]
9. Włodarski Z. (1992) Człowiek jako wychowawca i nauczyciel. Warszawa, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

## Adres do korespondencji:

mgr inż. Dominika Socha  
Instytut Zdrowia Publicznego CM UJ  
ul. Grzegórzecka 20  
31-531 Kraków

Tabela 1. Zestawienie osób pracujących w Polsce według płci w I kwartale 2007

Sekcja PKD	Ogółem (w tys.)	Mężczyźni (w tys.)	Kobiety (w tys.)	Udział kobiet w ogólnej liczbie pracujących	Ogółem (%)	Mężczyźni (%)	Kobiety (%)
Ogółem z wszystkich sekcji	14 839	8225	6614	44,6	100	100	100
Edukacja	1154	282	872	75, 6	7,8	3,4	13,2

Źródło: dane GUS o aktywności ekonomicznej ludności w I kwartale 2007 r. [Dok.elekt.]  
PKD Polska Klasyfikacja Działalności

Tabela 2. Poziom neofobii wśród badanych nauczycielek.

Przedział średniej	Poziom neofobii	Liczba osób	
		n	(%)
$10,0 \leq x \leq 18,0$	Niski	1	0,82
$18,1 < x \leq 30,0$	Średni	115	94,26
$30,1 < x \leq 50,0$	Wysoki	6	4,92
OGÓŁEM		122	100

Tabela 3. Zależności pomiędzy stwierdzeniami skali FNS, a wybranymi danymi o nauczycielkach

Stwierdzenia FNS	Miejsce zamieszkania	Liczba osób w gospodarstwie domowym	Dochód brutto
	r	r	r
Nie ufam nowej żywności	0,227	Brak	Brak
Jeżeli nie wiem, co to za żywność nie spróbuję jej	0,224	Brak	Brak
Na przyjęciach próbuję nowych rodzajów pożywienia	Brak	0,181	Brak
Jem prawie wszystko	Brak	Brak	0,256

FNS – Food Neophobia Scale

Brak- brak korelacji

r - korelacje Spearmana istotne statystycznie ( $p < 0,05$ )



Tabela 4. Zależności występujące między stwierdzeniami Food Neophobia Scale podawanymi przez badane nauczycielki

	Stwierdzenie	1									
1	Próbuję stale nowe i różne rodzaje pożywienia			2							
2	Nie ufam nowej żywności	Brak			3						
3	Jeżeli nie wiem, co to za żywność, nie spróbuję jej	-0,193	0,394			4					
4	Lubię pożywienie z różnych krajów	0,369	-0,302	-0,281			5				
5	Pożywienie etniczne ma zbyt dziwny wygląd abym je jadł/jadła	-0,315	0,354	0,274	-0,358			6			
6	Na przyjęciach próbuję nowych rodzajów pożywienia	0,359	-0,311	-0,253	0,590	-0,366			7		
7	Obawiam się spożywać coś, czego do tej pory nie jadłem/jadłam	-0,291	0,432	0,352	-0,384	0,485	-0,551			8	
8	Jestem szczególnie wybredny/ wybredna w stosunku do żywności, którą będę jadł/jadła	-0,135	0,194	0,285	Brak	0,271	-0,213	0,300			9
9	Jem prawie wszystko	0,150	Brak	-0,202	0,193	-0,226	0,350	-0,223	-0,335		10
10	Chciałbym/ chciałabym spożywać posiłki w nowych etnicznych restauracjach	0,405	-0,273	-0,315	0,607	-0,418	0,542	-0,420	Brak	0,323	

Brak- brak korelacji

Wartość korelacji Spearmana istotna na poziomie  $p < 0,05$